





THE ING NEW YORK CITY MARATHON
GUIDE DU PARTICIPANT 2013

par Thomas Cook Marathons et CMF





BIENVENUE !

Octobre 2013

Cher(e) marathonien(ne),

“42 km 195, c’est une course, VOUS en faites un marathon”
Bienvenue au plus grand des week-end du marathon et de la course à pied ! Dans quelques jours vous allez participer au ING New York City Marathon et en serez une des vedettes.

Ce petit livret a été fait pour vous aider à passer un agréable séjour à New York et courir “Magic marathon” de la façon la plus “sereine” possible. Il contient toutes les informations non seulement nécessaires au bon déroulement de votre séjour mais aussi ce que vous devez savoir, sur le déroulement des activités liées à notre voyage et au marathon. Il est complémentaire de celui émis par les organisateurs qui vous sera remis sur place au village marathon.

Vous trouverez dans notre livret, les informations pour obtenir votre dossard, participer aux différentes manifestations offertes par les sponsors du marathon, prendre le départ et retrouver vos amis et famille à l’arrivée de l’épreuve. **Lisez-le attentivement** et gardez-le avec vous. Vérifiez bien les horaires, même si vous avez déjà couru à NYC, le plus important changement de ces dernières années, étant l’avancée de l’heure du départ du marathon, le départ par vagues et le transport des sacs contenant les vêtements de rechange à l’arrivée.

A New York, en plus de l’équipe d’accompagnement Thomas Cook Marathons-CMF, une équipe de marathoniens d’élite conduite par Dominique Chauvelier, avec cette année en Guest Star Stéphane Diagana et complétée par l'habituelle équipe médicale composée de Gérard Soulier et Isabelle Moellinger, podologue et kiné des équipes de France d’athlétisme, seront là pour vous conseiller.

Bon voyage et à bientôt à la “Big Apple” et sur le “Magic Marathon”.

Laurence Coulon, Directrice
Thomas Cook Marathons/Club Marathon France

TRÈS IMPORTANT !
Les informations concernant principalement le programme du marathon et les manifestations qui y sont liées peuvent avoir été légérement modifiées depuis que nous avons imprimé ce livret. Vous voudrez bien vérifier auprès de la permanence Thomas Cook Marathons/CMF de votre hôtel.

RAPPEL ! Formalités d'entrée aux USA.

Nous vous rappelons que les personnes de nationalité française (y compris les enfants, quel que soit leur âge) se rendant aux États-Unis devront présenter soit un passeport individuel à lecture optique émis avant le 25/10/2005 soit un passeport électronique entré en vigueur en France au mois de mai 2006 (double photo).*

De plus le Département de la Sécurité Intérieure des Etats-Unis a annoncé la mise en oeuvre d'un nouveau système électronique d'autorisation de voyage en ligne nommé « ESTA » pour l'accès ou le transit sur le territoire des Etats-Unis par une compagnie aérienne ou maritime et obligatoire à compter du 12 janvier 2009. La demande d'autorisation de voyage doit être effectuée par les voyageurs eux-mêmes dès le voyage projeté et au plus tard 72 heures avant le départ, à partir du site internet : http://www.office-tourisme-usa.com/formalites-etats-unis.php, en remplissant un formulaire en ligne, équivalent à la fiche cartonnée verte remise à l'embarquement ou à bord de l'avion.

L'autorisation électronique de voyage est individuelle et concerne tous les ressortissants des pays bénéficiaires du programme d'exemption de visa, y compris les enfants accompagnés ou non. Elle ne garantit pas l'admission sur le territoire des Etats-Unis. L'ESTA est payante, 14 US Dollars à payer en ligne lors de l'inscription.

**Les enfants et les bébés ne peuvent plus figurer sur le passeport de leurs parents, mais doivent être en possession d'un passeport individuel établi à leur nom au même titre que ceux de leurs parents.*

A votre arrivée à New York

Soyez patients et courtois pour passer les formalités de police et de douane. Veillez à avoir en main : **votre passeport, le formulaire ESTA** et le formulaire pour la douane (complété sans aucune rature) qui vous aura été remis au départ ou à bord de votre vol long courrier. Si vous avez des difficultés, faites vous aider par vos accompagnateurs ou le personnel de la Cie aérienne. Après les formalités de police, récupérez vos bagages (si vous avez un problème de bagage signalez-le immédiatement à votre accompagnateur) et passez la douane, où vous remettrez le formulaire prévu à cet effet, puis rendez-vous directement vers la sortie, où une fois celle-ci passée, nos guides vous accueilleront.
Le transfert de l'aéroport JFK à Manhattan dure environ 60 minutes, 50 mn de l'aéroport de Newark et La Guardia.

A votre arrivée à l'hôtel

Nous vous remettrons une enveloppe contenant votre clef de chambre.
La mise à disposition des chambres dans les hôtels New-Yorkais ne se fait normalement qu'à partir de 18 heures. Nous avons donc prévu un endroit où vous pourrez laisser vos bagages en toute sécurité pour vous permettre éventuellement, d'aller retirer votre dossard.

Logement

Nous rappelons aux participants ayant choisi de loger en chambres à 3 ou 4 personnes, que ces chambres sont aménagées avec 2 lits. Changement impossible sur place.

Assistance Thomas Cook Marathons

L'équipe Thomas Cook Marathons assurera une permanence à votre hôtel, dès le jour de votre arrivée de 08h00 à 10h00 et de 17h30 à 20h00 (réduite le samedi matin et le jour du marathon), de 08h00 à 12h30 le jour du retour. Du 7 au 10 novembre, de 8h00 à 11h00, permanence regroupée uniquement au Milford.
Venez nous voir aux permanences pour ne pas manquer les dernières informations.
Nous avons fait en sorte que votre séjour New-Yorkais se déroule le plus agréablement possible. Si vous avez un problème que ce soit avec l'organisation du Marathon, l'hôtel ou notre organisation, soyez aimables de le signaler immédiatement au **responsable Thomas Cook Marathon de votre hôtel**, plutôt que de gâcher votre voyage et votre Marathon en attendant le retour en France pour le faire. Nous ferons tout ce qui est en notre pouvoir pour vous aider à le solutionner.
Ayez en mémoire que tous les hôtels sont plus que complets à cette période.

Visite de New York

La visite de New-York aura lieu le lendemain matin de votre arrivée de 08h00 à 12h00. Départ à 08h00 de votre hôtel. Rendez-vous à 07h45 dans le hall de l'hôtel. Les retardataires ne pourront être attendus.
Pour les participants au voyage 800, l'excursion à Philadelphie sera le mercredi 30 octobre et la visite de New York le vendredi 1er novembre au matin.

Excursions facultatives

Les personnes inscrites aux excursions voudront bien se rapprocher des permanences pour s'informer sur les lieux de rendez-vous et les heures de départ. Si vous n'avez pas réservé dans les délais et avez l'intention de participer à une ou plusieurs de ces excursions, soyez aimables de contacter les responsables de notre permanence dans votre hôtel, qui vous inscriront dans la limite des places disponibles.

Très important

Le jour du retour, les chambres devront être libérées pour 11h30 au plus tard. L'hôtel nous désignera la veille un endroit où stocker les bagages en attendant le départ. Venez à notre permanence pour que nous puissions vous l'indiquer. **Ne laissez pas vos bagages sans surveillance dans le hall de l'hôtel**. N'oubliez pas de régler vos extras, si vous en avez, à l'hôtel dès le matin, ceci afin d'éviter d'avoir à vous précipiter au dernier moment et de retarder le départ du groupe. **A partir de dimanche, nous afficherons à nos permanences, la veille pour le lendemain, les heures de départ des bus pour le voyage retour. Vérifiez bien ou faites vous confirmer par nos accompagnateurs votre heure et le point de départ.**

Température : température moyenne maximale 14°, minimale 6° C
Le temps est capricieux à cette époque de l'année. Il peut même faire très beau (20° C et plus) ou franchement mauvais d'un jour à l'autre, vent et pluie glaciale, une année nous avons même connu la neige pendant le marathon.
Prévoir des vêtements confortables, de pluie et un bon pull. Des chaussures confortables (on marche beaucoup à NYC). Une tenue un peu habillée, si vous souhaitez sortir (veste et cravate obligatoires pour les Messieurs dans certains restaurants chics, Night Clubs et Théâtres)

La monnaie

1 US DOLLAR = 0,73 Euros environ ou 1 EURO = 1,35 Dollar environ (au 30/09/2013)
Prendre des dollars avant le départ pour vos petites dépenses, les autres pouvant être effectuées avec votre carte de crédit : Visa, Américan Express, Diners.
Les cartes : Visa, American Express, Master Card - Eurocard et Diners vous permettent de retirer de l'argent directement dans les distributeurs avec votre code secret.
Vous pouvez également vous procurer auprès de votre banque des chèques de voyages en dollars, sur lesquels on vous rend la monnaie, ce qui vous évite de vous promener avec trop d'espèces… mais avec une pièce d'identité obligatoire pour vérifier la signature.

Pour téléphoner

FRANCE/USA : (Manhattan) Indicatif **00 1 + 212 + N°**
USA/FRANCE : indicatif **011+ 33 + numéro sans le 0 (idem pour les portables)**
Pour pouvoir téléphoner de votre chambre il vous faudra laisser l'empreinte de votre carte de crédit, ou déposer 50 dollars d'acompte à la réception de l'hôtel.
Attention ! Le prix des communications est extrêmement élevé dans les hôtels.

Téléphones portables

Seuls les téléphones possédant la bande 1900 fonctionnent aux USA. Vous devez donc être en possession d'un téléphone tri-bandes qui en général inclut ce signal. Il vous faudra aussi demander une extension "Monde" à votre opérateur.

Décalage horaire

Moins 5 heures par rapport à la FRANCE puis moins 6 heures à compter du 3/11 - 0h00 (Midi en France = 7 heures du matin à NYC jusqu'au 2 novembre minuit, puis 6 heures du matin).
Attention ! les USA passent à l'heure d'hiver le jour du marathon (moins une heure)

Courant électrique

110 volts et adaptateur pour prises plates américaines, facile à trouver sur place ou même dans les boutiques des aéroports.

Métro/Bus

Pour 2,50 Dollars, il vous sera remis un ticket magnétique qui vous permettra d'aller où vous voulez rapidement. Prenez la carte "7-Day Unlimited Ride MetroCard" valable 7 jours et vendue $30, circulation illimitée, métro et bus jusqu'à minuit.
Attention ! le chauffeur du bus ne rend pas la monnaie.

Taxis

Yellow cabs, c'est le nom des taxis de NYC, vous ne pouvez pas les rater car ils sont effectivement jaunes. Ils sont bon marché, et vous pouvez circuler avec eux rapidement.
N'oubliez pas de majorer le prix de la course de 15% pour le pourboire.

Adresses de nos hôtels

- **SOFITEL**
  45 West, 44th street
  New York. NY 10036
  Tél : (212) 354 88 44

- **MARRIOTT MARQUIS**
  1535 Broadway (niveau 46e rue)
  New York, NY 10036
  Tél : (212) 398 1900

- **CROWNE PLAZA Times Square**
  1605 Broadway
  New York, NY 10009
  Tél : (212) 977 4000

- **MILLENNIUM Broadway**
  145 West 44th street,
  New York, NY 10018
  Tél : (212) 768 4400

- **PARK CENTRAL**
  870 seventh avenue at 56 th street
  New York, NY 10001
  Tél : (212) 247 8000

- **RENAISSANCE**
  Two Times Square,
  714 seventh avenue at w. 48th street
  New York, NY 10036
  Tél : (212) 765 7676

- **L'AFFINIA MANHATTAN**
  371 Seventh avenue
  New York, NY 10001
  Tél : (212) 563 1800

- **PARK SOUTH**
  124 East 28th street
  New York, NY 10016
  Tél : (212) 448 0888

- **THE MILFORD**
  700 8TH avenue, Times Square
  New York, NY 10036
  Tél : (212) 869 3600

- **HILTON GARDEN**
  875 Route 3 East Service Road,
  Secaucus, New Jersey
  Tél : (201) 864 1400

Soyez vigilants, mais !

Bien que le taux de criminalité y ait très fortement baissé, New-York, comme toutes les grandes villes touristiques, possède son lot de pickpockets, arnaqueurs et autres margoulins.

Soyez prudents, ne vous promenez pas avec vos papiers, billets d'avion, passeports, et vos valeurs dans une banane bien visible à la ceinture ou dans votre sac en bandoulière, laissez-les dans le coffre dans votre chambre ou celui à votre disposition à la réception de votre hôtel.

Sachez que les formalités pour obtenir un nouveau passeport sont longues et fastidieuses. Prenez avec vous le N° d'appel pour les déclarations de vol Carte Visa ou autres, le N° de téléphone de votre banque et gardez-les dans votre valise, ainsi qu'une photocopie des deux premières pages de votre passeport.

Ne laissez pas un seul instant vos sacs, bagages et autres caméscopes, appareils photos etc. sans surveillance.

Enfin, si vous arrivez dans un aéroport de NYC par vos propres moyens vous risquez le pire en suivant les faux taxiteurs qui vous hèlent dans le hall de l'aéroport.

Prenez un taxi jaune à partir de la station qui se trouve à l'extérieur. Le prix de la course est fixé à l'avance, vous n'aurez à payer en supplément que le péage (Toll) et le pourboire (environ 15%) c'est mieux que de se retrouver au fin fond du Bronx complètement dévalisés. Soyez vigilants, mais ne vivez pas dans la psychose.

Retrait du dossard

Jointe à ce livret se trouve la fiche en Anglais vous permettant de retirer votre dossard à NYC. Gardez la précieusement et ne l'oubliez pas au départ de France. Dès que vous serez installés à l'hôtel, si les horaires le permettent, allez vite retirer votre dossard. Pour retirer votre dossard vous devrez vous rendre au :

"JACOB JAVITS CONVENTION CENTER" Hall 3E

Situé sur la 11e avenue et 38e rue à l'Ouest de Manhattan, l'accès à l'EXPO du marathon est ouverte à tous, cependant pour raison de sécurité une pièce d'identité est obligatoire pour pouvoir y être admis.

Les heures d'ouverture sont :

Jeudi & vendredi : 10h00 à 20h00 (retrait des dossards heure limite 19h)

Samedi : 09h00 à 17h00 (retrait des dossards heure limite 16h)

Passeport + fiche de confirmation obligatoires pour retirer le dossard. Il est impossible de le retirer à la place du coureur. Il n'y a pas de retrait du dossard le jour de la course.

Une fois en possession de votre dossard, veillez à ne pas l'endommager, ne l'égarez pas, ne le pliez pas, ne le froissez pas. Il contient aussi le B-TAG de contrôle de votre chrono.

Parade des Nations

Vendredi 1er novembre 17h30 à 19h00 - Central Park, à l'arrivée du Marathon.

L'habituelle International Friend Ship Run du samedi matin est maintenant remplacée par la Parade des Nations où défileront toutes les nations participant au marathon la plupart en habit traditionnel de leur pays. Ce défilé sera suivi de la présentation des coureurs d'élite suivi d'un feu d'artifice et dance party.... et plein d'autres surprises.

Saturday 5K Run (NYRR dash to the finish line)

Course de 5 km le samedi 2 novembre à 8h30, dans les rues de Manhattan au départ des Nations Unies. Ouverte à tous, mais payante : 60 dollars, les retardataires non inscrits par notre intermédiaire, pourront s'inscrire à la permanence du marathon. Plusieurs dossards pour le 5k peuvent être retirés par une seule personne. Si vous êtes inscrit par notre intermédiaire, votre dossard sera à votre disposition à partir de vendredi matin, à la permance Thomas Cook de votre hôtel.

Pasta Party (Marathon Eve Dinner)

Samedi 2 novembre, de 16h00 à 20h00. Marathon Pavillon. A côté de l'arrivée du marathon à 67th Street et Central Park West.

Vous trouverez un ticket d'invitation dans le sac qui vous sera remis lors du retrait du dossard, ne le perdez pas. Les places étant limitées ces tickets sont valables uniquement pour les horaires indiqués. Prière de respecter l'heure indiquée sur votre ticket. Si vous souhaitez venir à une heure différente, vous pouvez l'échanger avec un autre coureur. Entrée gratuite pour tous les marathoniens inscrits par nos soins . Les accompagnants ne participant pas au marathon, pourront se procurer une entrée pour la "Pasta party" à l'expo du marathon au prix de US$40.

Sacs de tailles supérieures à celle d'un petit sac à main interdits et fouille possible.

Lundi 4 novembre Spéciale édition des résultats de l'ING New York City Marathon.

Dans le journal New York Times en vente dans tous les kiosques.

Vente des souvenirs du marathon

Lundi 07h00 à 14h00 : 67th Street and Central Park West.

Vente de l'édition limitée du tee-shirt Finisher et casquettes, posters et gravure de votre nom sur votre médaille.Vente d'articles du marathon 2013 à prix soldés.

Boutiques équipements et exposition

Situées au JACOB JAVITS CONVENTION CENTER, vous pourrez y accéder directement après avoir retiré votre dossard. Ouvertes aux accompagnants avec une pièce d'identité.

Toutes les grandes marques d'équipement y sont présentes, vous pourrez acheter à la boutique du N.Y.R.R.C. plus de 200 articles allant du tee-shirt et sweat shirt aux cravates, casquettes, bonnets et livres. De quoi ramener de beaux souvenirs pour la famille et les amis.

Plan du centre de Manhattan



Avant le départ de l'hôtel

Le petit déjeuner sera servi à votre hôtel de 04h30 à 05h30. **Attention : l'attente peut être longue au restaurant pour le petit déjeuner, prévoyez en conséquence**.
Epinglez votre dossard sur votre tenue de course sur les quatre coins.

Pour se rendre au départ du Marathon

Des bus spéciaux "Thomas Cook Marathons"seront mis en place spécialement pour vous conduire de nos hôtels au départ du marathon. Les heures de départ seront affichées à la permanence Thomas Cook Marathon de votre hôtel.
Attention ! Par mesure de sécurité l'accès aux ponts sera fermé à 7h00. La traversée des ponts à pied est interdite, en cas de retard il vous faudra prendre le ferry pour Staten Island au Whitehall Terminal 1 à Battery Park et prendre la navette bus qui vous conduira au départ du marathon : sous votre entière responsabilité avec les risques que cela peut comporter.

Zone du départ

Suivez les indications données par les officiels de la course pour vous rendre sur l'aire d'attente (voir page 10&11). Les spectateurs ne sont pas admis dans cette zone.

Dépôt des bagages.... ou pas!

Suivant l'option que vous avez choisie, sans sac ou avec sac :

SANS BAGAGE (sticker dossard rose : No bagage) : vous ne prenez pas de vêtements pour vous changer à l'arrivée et vous sortez directement de Central Park; un poncho en plastique et doublé vous sera remis après le passage de la ligne d'arrivée.

Lors du retrait de votre dossard, vous seront remis: un bracelet vous permettant de sortir plus rapidement de Central Park une fois la ligne d'arrivée passée (donc à porter pendant la course) et un petit sac plastique pour que vous puissiez y mettre ce dont vous avez besoin avant le départ. Ce sac et ce qu'il contient devra être laissé sur place, il ne pourra être pris en charge par UPS.
AVEC BAGAGE (sticker dossard blanc : bagage) : un sac plastique transparent spécial d'UPS vous sera remis lors du retrait de votre dossard pour y loger vos affaires pour vous changer. Vous devrez impérativement utiliser ce sac, il sera le seul accepté, si vous ne suivez pas cette règle vous ne pourrez pas entrer dans l'enceinte de Fort Wadsworth. Vous y collerez l'étiquette adhésive qui vous sera remise en même temps que votre dossard et qui comporte toutes les infos nécessaires pour vous permettre de le récupérer à l'arrivée. Il est interdit de mettre un autre sac à l'intérieur et tout ce qui sera mis à l'intérieur doit être clairement visible. Ne laissez pas d'objets de valeur à l'intérieur.
Avant le départ, déposez votre sac dans le camion UPS de consigne sur lequel figure votre N° de dossard par tranche de 1000. Votre sac vous sera remis contre la présentation de votre dossard. Tout bagage non réclamé après 17 heures sera dirigé vers le camion de commandement au nord de la ligne d'arrivée (72 street traverse) et disponible jusqu'à 19 heures le dimanche, et de 8 heures à 14 heures le lundi. Après, ils seront remis à une œuvre de charité. Option AVEC BAGAGE pour tous les coureurs du Hilton.

Veillons à maintenir la propreté à Fort Wadsworth

Pour patienter plusieurs heures dans la zone de départ, il vous faudra prévoir de quoi vous couvrir avec des vêtements chauds. Prévoyez un vieux survêtement ou vieux pull que vous laisserez sur place au moment du départ. Placez ces vêtements dans les réceptacles prévus à cet effet sur l'aire de pré-course (Staging Area) ils seront nettoyés et offerts à des œuvres de charité. Un grand sac poubelle en plastique, dans lequel vous ouvrirez un passage pour la tête et les bras, peut être également utile en cas de pluie.
S'il y a du vent et la température en dessous de 10° C ou si vous êtes frileux, prévoyez un tee-shirt et des gants pour le début de la course. Des réceptacles sont également prévus pour les déchets et les articles recyclables (journaux, bouteilles, etc.). Ne jetez pas de vêtements ni de déchets, aux quatre vents.

Toilettes mobiles

Plus de 350 toilettes mobiles seront disposés sur l'aire de pré-course. Ne faites pas vos besoins dans les buissons !

DOSSARD MODE D'EMPLOI

Tous les participants au ING New York City Marathon 2013, devront porter un dossard officiel sur le devant de leur maillot ou Tshirt, fixé par quatre épingles passées dans les trous du dossard prévus à cet effet.

Le dossard ne doit donc pas être recouvert par un vêtement durant toute la course, ni plié, ni chiffonné, vous risqueriez d'être disqualifié, ou la puce pourrait de pas fonctionner...



Couleurs des Lignes de départ :

La couleur bleu, orange ou verte du N° de dossard, le fond de ING New York City Marathon 2013 indiquent la **ligne sur laquelle vous partirez.**

Vague de départ :

Elle est indiquée verticalement sur le côté du dossard (WAVE). Il y a quatre vagues de départ :

- Vague 1 départ 09h40*
- Vague 2 départ 10h05*
- Vague 3 départ 10h30*
- Vague 4 départ 10h55*

*Ces horaires sont susceptibles d'être modifiés, vérifiez-les à votre arrivée à New York.

Numéro de dossard :

Les deux premiers numéros devant le tiret sur votre N° de dossard indiquent quel sas (CORRAL) vous est assigné.
Les sas (CORRAL) ne sont pas ouverts tant que la vague (WAVE) correspondante n'est pas appelée à se présenter.
Appel d'urgence : nous vous donnerons un sticker jaune à coller au dos de votre dossard indiquant un N° à appeler par les secouristes.

Le système des "vagues et sas" de départ (waves et corrals)

Pour faciliter le départ de plus de 48.000 coureurs, trois lignes de départ : bleu, orange, verte partiront en quatre vagues.
Chaque vague est aussi marquée. Cette vague et ce corral vous ont été affectés par les organisateurs du marathon en fonction de votre meilleure performance de course, celle que vous nous avez indiquée sur votre bulletin d'inscription (ou le temps estimé s'il s'agit de votre premier marathon). Vous devrez vous rendre à votre vague de départ lorsque celle-ci sera appelée.
Chacun doit se rendre à l'endroit qui lui est assigné, sans exception ! Nous encourageons les coureurs à assurer eux-mêmes le bon ordre. Si vous voyez un contrevenant demandez-lui de sortir. Ce système permettra d'accélérer le départ et d'éviter les bousculades et les tensions. Votre temps officiel sera celui enregistré par le chronotrack lors votre passage sur la ligne départ. Les coureurs seront invités à se placer par vague, sur la ligne de départ. Vous ne serez autorisés à accéder au Bridge Plaza que lorsque votre vague et enclos seront appelés.
Les femmes les plus rapides (dossard lettre F) partiront en avant de la ligne de départ orange. Il est interdit aux hommes de partir avec ces femmes, sans exception. Tout homme courant avec ces femmes au départ de la course sera disqualifié.
Les personnes souhaitant courir ensemble mais ayant une couleur de dossard différente, devront se rendre dans la vague et le sas de celui qui a le numéro le plus élevé.
Pour la sécurité des coureurs, l'organisation se réserve le droit de disqualifier quiconque se placerait dans un sas ne correspondant pas à son dossard ou ne respecterait pas les instructions données par les officiels de la course.

Le parcours est marqué

- Tous les miles (1 km 600) en bleu au sol et sur des panneaux.
- Tous les 5 kilomètres en jaune au sol et sur des panneaux.
- Les contrôles par le Chronotrack sont effectués : au départ, au 10 km, au semi, au 32 km, à l'arrivée.

Ravitaillements

Eau Poland Spring, Natural Spring Water tous les Miles (1,6 km). Gatorade G séries Pro Formula à partir du 3e, excepté au 17e où sera situé la Poland Spring Hydratation Zone. Power Bar Gel Energy 18e mile. Fruits du 20e au 23e.
Aux ravitaillements pourvus en Gatorade, cette boisson est servie sur les premières tables.
Faites attention aux autres coureurs lorsque vous jetez votre gobelet.
Par mesure de sécurité, n'acceptez rien des spectateurs, ravitaillez-vous uniquement aux stands de l'organisation.

Eponges

Seront disponibles au 17e mile, si vous le désirez vous pouvez conserver cette éponge pour vous en resservir en l'humectant dans les bacs mis à disposition à la fin de chaque stand de ravitaillement.

Assistance médicale

Les postes de soins sont situés après chaque poste de ravitaillement et sont signalés par une **croix rouge**. En cas de blessure, crampes ou malaise arrêtez-vous au poste le plus proche. Dans la plupart des cas, les docteurs, podologues, infirmiers et infirmières ou autres personnels médicaux seront en mesure de vous aider à finir la course.
Remarque : les voitures "balai" passeront à une moyenne prévue pour terminer la course 6h40 après le départ de 10h55. Après leur passage, les rues de la ville seront réouvertes à la circulation et les barrières seront enlevées. Il n'y aura plus, ni ravitaillement, ni assistance médicale. Les coureurs restant en course devront à partir de là emprunter les trottoirs pour finir le trajet s'ils le souhaitent.
Appel d'urgence : nous vous donnerons un sticker jaune à coller au dos de votre dossard indiquant un N° à appeler par vous-même ou par les secouristes.
Le temps maximum de la course est de 6 heures et 40 minutes.

LA COURSE

LE DÉPART

Fauteuils roulants hommes
- **08h30**

Fauteuils roulants Femmes
- **08h35**

Handcycles
- **08h55**

Départ avancé, Athlètes handicapés et Fauteuils roulants 2e vague
- **08h55**

Professionnelles Femmes
- **09h10**

Toutes catégories incluant les professionnels hommes
- **09h40 vague 1**
- **10h05 vague 2**
- **10h30 vague 3**
- **10h55 vague 4**

Comme vous le savez, le MARATHON de NEW-YORK® est un événement sportif de portée mondiale, largement médiatisé.

La représentation française reste une des plus importantes des nations étrangères.

Nous représentons notre pays, faisons en sorte d'en donner une bonne image en gardant durant tout notre séjour new-yorkais une attitude sportive où que nous nous trouvions.

Conformons-nous aux consignes de course, respectons les files d'attente.

Le jour du Marathon plaçons-nous dans les sas (Corral) de départ indiquant le temps que nous pouvons réaliser et non avec des coureurs plus rapides qui de ce fait risqueraient d'être retardés ou même plus grave chuter et être piétinés.

BONNE COURSE, QUE LA GAGNE SOIT AVEC VOUS !

CHRONOMETRAGE avec B-TAG

Tous les participants au ING New York City Marathon 2013, devront porter un dossard officiel sur le devant de leur maillot ou Tshirt, fixé par quatre épingles passées dans les trous du dossard prévus à cet effet.

Le dossard comporte le système B-TAG qui permettra de vous chronométrer du départ à l'arrivée (plus rien de fixé à la chaussure).

Le dossard ne doit donc pas être recouvert par un vêtement durant toute la course, ni plié, ni chiffonné ou vous risqueriez d'être disqualifié.

Il y aura plusieurs lignes de départ à Staten Island, utilisant le niveau inférieur et supérieur du pont de Verrazano.
Tous les groupes se rejoindront au km 12,870 (8 miles), qui se trouve dans la 4e Avenue et Flatbush Avenue, dans Brooklyn. La course se poursuivra à travers Brooklyn, puis Beldford Avenue, en traversant le Comté du Queens. Après ça, les coureurs devront passer sur le Pont de Queensboro pour entrer dans Manhattan, puis de là ils se dirigeront vers le nord par la 1re avenue jusqu'au pont de Willis Avenue, où ce sera l'entrée dans le Bronx. La course suivra ensuite la 138e rue, dans le Bronx, et se dirigera à nouveau vers Manhattan, en passant sur le Pont de Madison Avenue. Après cela, les coureurs continueront vers le Sud par la 5e Avenue, puis entreront dans Central Park au niveau de la 90e rue. Ils sortiront du Parc par la Grand Army Plaza pour longer South Park jusqu'à Columbus Circle et entrer à nouveau dans Central Park pour la dernière ligne droite. Le tout sous les acclamations de millions de supporters. La ligne d'arrivée se trouve au niveau de la 67e rue, Ouest.

Comparaison Miles/km, du New York City Marathon®

	MILES	KM	
STATEN ISLAND	0	0	Verrazano Narrow Bridge - Toll Plaza (Péage Pont de Verrazano)
	1	1,6	Au milieu du Pont Verrazano
BROOKLYN	2	3,2	Sortie du Pt de Verrazano dans la 92e Street à Brooklyn
	3	4.8	4e Avenue et 8e Street
	4	6.5	4e Avenue et 64e Street
	5	8.	4e Avenue et 44e Street
	6	9.7	4e Avenue et 23e Street
	7	11.3	4e Avenue entre 3e et 5e Street
	8	13	Ashland Place
	9	14.5	Lafayette Avenue au Classon
	10	16.	Bedfort Avenue, près de Lynch Street
	11	17.8	Bedfort Avenue, près de South 3e Street
	12	19.3	Manhattan Avenue
	13	21	McGuiness Boulevard et Clay Street
QUEENS	***13.1***	***21.08***	***Pont Pulaski (Semi Marathon)***
	14	22.5	Vernon Boulevard, près de 45e Avenue Long Island
	15	24.1	Pont Queensboro (du côté du Queens)
MANHATTAN	16	25.8	Pont Queensboro (du côté de Manhattan)
	17	27.4	Première Avenue et 75e Street
	18	29	Première Avenue et 95e Street
	19	*30,6*	***LE MUR***
BRONX	20	32.	Pont de Willis et 134e Street
MANHATTAN	21	33.8	5e Avenue et 137e Street
	22	35.4	5e Avenue et 120e Street
	23,7	38.6	Entrée dans Central Park par la 90e Street
	24	38.6	Central Park : East Drive et 84e Street
	25	40.2	Central Park : West Drive et 66e Street
	26	41.9	Central Park : West 62e Street
ARRIVEE	***26.2***	***42,195***	***Central Park : West 67e Street***

***SPECTATEURS**, où aller pour applaudir vos champions*

Si vous êtes venus à New York pour supporter vos proches, vos amis, en clair tous les champions, il est probable que vous voudrez trouver les meilleurs endroits pour les encourager et les applaudir.

Voici les meilleurs où vous poster pour voir passer, dans l'ambiance, l'ensemble des participants.

Staten Island
Seuls les coureurs, la presse et les officiels du marathon sont autorisés à accéder à Fort Wadsworth et au départ du marathon.

Brooklyn
Pratiquement la moitié du marathon passe dans Brooklyn où vous aurez beaucoup d'endroits intéressants pour regarder passer les coureurs. Seul point noir, la foule massée à la sortie du pont de Verrazzano (9h40 pour les Elites Femmes) décourage la plupart des spectateurs de se rendre à cet endroit. Nous vous recommandons de vous rendre sur la 4e avenue à hauteur de Bay Bridge.
Vous pouvez aussi vous rendre le long de Flatbush, Lafayette, et Greenpoint avenue (10h30).

Queens
L'accès au pont du Queensboro est interdit aux spectateurs.

Manhattan
Le virage à la sortie du pont de Queensboro, à hauteur de la 1re avenue et 59e rue reste un des points les plus recherchés par les spectateurs qui peuvent ensuite aller rapidement à l'arrivée. Là, cependant et entre la 59e et 96e rue, la foule est encore plus compacte qu'à la sortie du pont de Verrazzano, il vous faudra donc arriver très tôt, sachant que les premiers coureurs sont attendus ici aux alentours de 11h10.

Dans Central Park
90e rue et 5e avenue (entrée dans Central Park).
82e rue au niveau de l'East Drive (Derrière le Metropolitan Museum).
Le long de l'East Drive de la 70e à la 65e rue.
Central Park South, à l'extérieur de Central Park, entre la 5e avenue et Columbus Circle, l'endroit le plus pathétique de la course où les coureurs, pour la plupart à bout de force, vont puiser au plus profond d'eux-mêmes la volonté pour terminer la centaine de mètres qui les séparent du final du marathon, avec en toile de fond la sono, l'encouragement du directeur de course et des milliers de spectateurs massés dans les tribunes près de la ligne d'arrivée.

Pour les voir deux fois
La meilleure solution est de se positionner sur la 1re avenue au niveau des rues 60, puis de se rendre en marchant vite ou en petites foulées à Central Park.

A l'arrivée
L'arrivée est située à Central Park, à hauteur de la 67e rue "West".
Les premiers concurrents sont attendus vers 11h40.
Si vous souhaitez assister à l'arrivée du marathon dans les tribunes, vous pouvez acheter des tickets à l'expo du marathon au Jacob Javits Convention Center. Attention vous devrez être en place pour 10h50 au plus tard.

Abandon

Si vous êtes contraint d'abandonner, faites le savoir au poste médical le plus proche qui préviendra les personnes chargées du tableau d'information à la zone du rassemblement familial. Au cas où, prévenez votre famille et amis que s'ils ne vous voient pas arriver ils puissent savoir ce qui vous est arrivé en se rendant à ce tableau. En cas d'hospitalisation, notre organisation est directement prévenue.

A l'arrivée

N'oubliez pas de lever les bras au moment où vous passez la ligne, si vous voulez avoir une belle photo souvenir. (Surtout ne cachez pas votre N° de dossard en arrêtant votre chrono, vous risquez de ne pas être identifié).
Au cas où vous n'auriez pas couru la totalité du marathon, ne passez pas la ligne d'arrivée, sinon vous serez disqualifié et interdit de toute autre participation au marathon de New York.
Important : tout bagage non réclamé à la ligne d'arrivée ou au plus tard avant 14h00 le lundi 4 novembre, sera donné à une œuvre de charité.

Retrouvez votre famille ou amis après l'arrivée

Pour éviter la congestion de la zone d'arrivée, fixez à votre famille ou à vos amis un lieu de rencontre à l'extérieur de Central Park, côté ouest (Park West) entre la 60 et 66e rue, des panneaux classés par ordre alphabétiques de A à Z vous permettront de vous retrouver, mais n'oubliez pas de convenir ensemble d'un choix de lettre.

Retour à l'hôtel

Si vous logez dans Manhattan, vous pouvez rentrer à pied à l'hôtel après le Marathon, ou en métro pour ceux d'entre vous séjournant dans le sud de Manhattan, c'est ce que nous vous conseillons. Cela vous permettra de réduire un peu les inévitables courbatures du lendemain.
Prévoyez une vingtaine de dollars au cas où vous auriez à prendre un taxi ou encore plus fun… et parfois plus rapide : un cyclo pousse-pousse mais beaucoup plus cher.
Si vous logez dans le New Jersey, des bus spéciaux Thomas Cook seront mis en place pour vous ramener… Nous afficherons le samedi soir les heures de rendez-vous et lieux de ces navettes.

De l'eau ! de l'eau, mais chaude si possible...

A votre arrivée à l'hôtel, précipitez-vous sous la douche en sachant que lorsque l'on parle d'eau chaude dans les hôtels de New-York le soir du marathon cela fait rire les coureurs les plus rapides qui sont sous la douche les premiers, sourire ceux qui font un temps moyen et qui se douchent à l'eau tiède et hurler les autres pour qui il ne reste que de l'eau froide. La tendance étant de rester sous la douche beaucoup plus longtemps que d'habitude pour essayer de se détendre et les réserves d'eau chaude des hôtels aussi importantes soient elles n'étant pas inépuisables, ceci explique cela…mais quelle injustice…

Suivez votre coureur

Suivez votre coureur avec Track My Runners, téléchargeable à la fin octobre : www.ingnycmarathon.org

Couverture médiatique

Zone New York - TV NBC4 New York
de 9h à 14h (heure de New-York), programme en direct (New-York).
Zone Nationale - NBC sports
NBC Sports diffusera les moments les plus importants de la course lors d'une émission spéciale de 14h à 16h.
NYRR ING New York City Marathon Mobile Spectator App
A télécharger sur l'Apple store à partir de fin octobre.
NYRRC World Wide Web Site : http://www.ingnycmarathon.org
Programme en direct au rythme de la course avec affichage des premiers résultats de l'élite le jour de la course et tous les résultats dans les jours qui suivent.
Tous les résultats dans le journal **NEW-YORK TIMES** du lundi matin 6/11. Allez vite le chercher car il est pratiquement introuvable après 7 heures du matin.
Côté Français
Jogging International, Eurosport, Running Attitude, VO2runinlive, France 2, France 3 (régions)

Récompenses

Nous demandons à tous les coureurs qui ont gagné un prix dans leur catégorie, de venir le chercher le jour de la course à la cérémonie des récompenses.
Les coureurs qui pensent avoir gagné un prix mais qui n'en sont pas certains, voudront bien consulter les résultats de la course online sur la page web *http://www.ingnycmarathon.org/entrantinfo/prizemoney.php,* avant de contacter le Club.
Chaque coureur qui termine recevra à l'arrivée une magnifique médaille commémorative et par la suite directement chez lui, un diplôme attestant de sa performance et une photo prise pendant la course et au passage de la ligne d'arrivée; celle-ci pourra être commandée en plusieurs formats à un prix relativement intéressant, mais un tel souvenir n'a pas de prix… Prévoir un bon mois, voire deux pour recevoir votre commande de photos.